

*Inspirasjonskveld*

## **ERNÆRING & AKTIVITET**

ved revmatisk sykdom



Velkommen til en inspirerende kveld med fokus på hvordan små grep kan gjøre en forskjell.

- Hva sier forskningen?
- Enkle kostråd
- Konkrete tips til sunn og enkel mat
- Betydningen av trening og aktivitet
- Enkle treningstips

Det serveres kaffe, te og småretter inspirert av temaene vi snakker om.

29. april  
kl 18-20.30

Grønnegata 11  
Hamar sentrum

**H | & | T**

- PÅFYLL OG INSPIRASJON -

KUNST | KREATIV HUB  
YOGA | HELHETLIG HELSE  
INTERIØR OG GJENBRUK

LOKALER FOR EVENTS, KURS,  
MØTER OG SEI.SKAPER

GRØNNEGATA 11, 2317 HAMAR | POST.HIT.HAMAR@GMAIL.COM  
HITHAMAR.NO | INSTAGRAM: HIT.HAMAR | FACEBOOK: HITKREATIV